T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Din Öğretimi Genel Müdürlüğü

21. HADİS

YEME VE İÇMEDE ÖLÇÜLÜ OLMAK

عَنْ أَبِي كَرِيمَةَ الْمِقْدَامِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ :

« مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ ، فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ ، وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ . »

Hadisin Türkçesi

Ebû Kerîme Mikdâm radıyallahu anh'den rivayet edildiğine göre, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu:

"Hiçbir kişi, midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmamıştır. Oysa insana kendini ayakta tutacak bir kaç lokma yeter. Şayet mutlaka çok yiyecekse, midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine ayırmalıdır."[21]

Açıklamalar

Peygamber Efendimiz'in tıka basa doldurulan mideyi tehlikeli ve şerli bir kaba benzetmesi, insan sağlığı ve sıhhati ile yeme içmenin yakın ilişkisini etkili bir şekilde ortaya koyar. Bu dünyada hayatı devam ettirecek miktarda yemekle, yeme içmeyi hayatın gayesi haline getirmek arasındaki farkı iyi kavramak gerekir.

Yeme içmede gerekli olan ölçünün, vücudun güç ve kuvvetini devam ettirecek, kişinin yaptığı işte çalışamayacak kadar zayıf düşmesine, Allah'a

21 Riyâzü's-Sâlihîn, Hadis No: 517 (Tirmizî, Zühd 47. Ayrıca bk. İbni Mâce, Et'ıme 50)

Açıklamalar

kulluk görevini yerine getiremeyecek derecede takatsiz kalmasına yol açmayacak bir miktar olduğu kabul edilir. Bunun her kişiye göre az çok değişen bir miktar olacağı da tabiidir.

Bu sebeple Peygamberimiz midenin üçte birinin yemek, üçte birinin içecek, geri kalan üçte birinin de rahat hareket etme imkânını sağlayacak nefes alma miktarı olması gerektiğini söyleyerek, bizlere ideal bir ölçü vermiştir. Hayattaki gayesi, çalışıp çabalaması yemek ve içmek olan bir insanın aklının ve idrakinin normal çalıştığı, yönelişlerinin isabetli olduğu söylenemez. Bu şekilde hareket edenler, yüksek insanlık ideallerine de sahip olamazlar. Böylelerinin helâl ve haram ölçülerine uyması da zorlaşır.

Günümüzün yaygın hastalıklarından birisi olan obezite, Peygamber aleyhisselam'ın uyarılarının haklığını ve sünnete uygun yaşantının önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Hadisten Öğrendiklerimiz

1. Az yemek; sağlık ve sıhhati korumaya, akıl ve zihnin verimli çalışmasına önemli derecede yardımcı olur.
2. Mideyi tıka basa yemekle doldurmak yerine, üçte birini yiyeceklere, üçte birini içeceklere, üçte birini de boş bırakarak nefes alma kolaylığı sağlamaya ayırmalıdır.